# Aproveche al máximo sus beneficios WIC. Use leche evaporada.

## ¿Qué es la leche evaporada?

La leche evaporada se hace al calentar con cuidado leche fresca para eliminar la mitad del agua. Esto hace que sea más rica y cremosa. También tiene **más proteínas y calcio** por taza, lo cual es importante para los niños en el crecimiento.

## ¿Cómo puedo usar la leche evaporada?

La leche evaporada es la opción perfecta para recetas que requieran leche fresca, pero quizás no es la mejor para beber.

Use leche evaporada para:

- Agregar cuerpo y espesar platillos como las sopas de crema
- Agregar cremosidad a sus recetas
- Evitar que la leche se corte lo que a veces pasa al cocinar con leche regular
- Hacer que los alimentos horneados queden más húmedos
- Reducir la grasa cuando sustituya la crema batida entera en salsas y sopas

Utilice la leche evaporada cuando prepare:

- Puré de papa
- Macarrones con queso
- Cualquier receta que requiera leche
- Café o té con leche
- Pudín instantáneo
- Alimentos horneados como pasteles y panes
- Sopas condensadas

Consejos útiles:

- Use leche evaporada baja en grasa o descremada para que sus recetas sean saludables.
- Agite las latas de leche evaporada antes de usarlas.
- Para recetas más cremosas y ricas, use la misma cantidad de leche evaporada que de leche fresca. Para obtener la misma consistencia y cremosidad que la receta original, use mitad de leche evaporada y mitad de agua.
- Refrigere la leche evaporada en un recipiente herméticamente tapado. Úsela en un lapso de 3 a 5 días.
- Media taza de leche evaporada equivale a una porción del grupo de la leche, yogurt y queso.



DHSS es un empleador con una política activa de igualdad de oportunidades. Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación.

# *Recetas para mujeres y niños*

## Clásicos macarrones con queso

**Ingredientes**

2 tazas de macarrones
(inténtelo con macarrones de trigo integral)
½ taza de cebolla picada
½ taza (4 onzas) de leche evaporada descremada
1 huevo mediano, batido
¼ cucharadita de pimienta negra
1¼ tazas de queso rallado

**Manera de preparar**

1. Ponga a cocer los macarrones según las instrucciones del paquete. Escúrralos y reserve.
2. Rocíe un recipiente para horno con aceite vegetal en aerosol.
3. Precaliente el horno a 350°F.
4. Rocíe ligeramente una cacerola con aceite vegetal en aerosol.
5. Agregue la cebolla y sofría durante 3 minutos aproximadamente.
6. En otro tazón combine los macarrones, cebolla y el resto de los ingredientes y mezcle bien.
7. Vierta la mezcla al recipiente para horno.
8. Hornee 25 minutos o hasta que haga burbujas. Deje reposar 10 minutos antes de servir.

Fuente: recipefinder.nal.usda.gov

## Cuadros de pay de calabaza

**Ingredientes**

1 taza de harina*
½ taza de avena
½ taza de azúcar morena
½ taza de margarina
1 lata (de 15 onzas) de puré de calabaza
1 lata (de 12 onzas) de leche evaporada descremada
2 huevos
¾ taza de azúcar
1½ cucharaditas de especias para pay de calabaza

**Manera de preparar**

1. Mezcle el harina, avena, azúcar morena y margarina.
2. Presione la mezcla en el fondo de un molde de 9 x 13 pulgadas.
3. Hornee a 350°F durante 15 minutos.
4. Mezcle el resto de los ingredientes. Vierta sobre la costra.
5. Hornee a 350°F durante 35 minutos.
6. Refrigere después de haber horneado.

* Pruebe con ½ taza de harina de trigo integral y ½ taza de harina blanca para aumentar el consumo de granos integrales de su familia.

Fuente: www.extension.iastate.edu/food

Missouri WIC

Missouri Department of Health and Senior Services dhss

Se pueden conseguir otros formatos de esta publicación para personas con alguna discapacidad. Comuníquese al Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204. Los ciudadanos con algún problema auditivo o del habla, llamar al teléfono 1-800-735-2966. VOZ 1-800-735-2466.

#732 (08/09)